**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Berat Badan Naik

5 Januari 2020   20:48 Diperbarui: 6 Januari 2020   05:43  61  10 3

[](https://assets-a2.kompasiana.com/items/album/2020/01/05/photo-1561497268-131821f92985-5e11e63d097f362701721a02.jpeg?t=o&v=760)

Ilustrasi | unsplash.com

*Hujan turun, berat badan naik, hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman, ~~itu~~ atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meskipun ~~di tahun ini~~ awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang ~~seperti~~ sesuai perkiraan. ~~Sudah sangat terasa~~ A~~a~~palagi sejak awal tahun baru ~~kita~~ sudah sangat terasa.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata ~~tak~~ tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu ~~yang~~ ambyar. ~~pun perilaku kita yang lain~~. ~~Soal makan,Ya,~~ Hujan juga yang membuat kita menjadi sering lapar. *Kok* bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar k~~K~~etika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama na~~p~~fsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling as~~y~~ik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut ~~cuma~~ camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik ~~yang~~ dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukuptambah lagi gorengannya, satu-dua biji *eh* kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat di goreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

“Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, *lho*. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok”.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Artinya akses ke makanan yang tidak lagi berjarak. *Ehem*.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena jika mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. ~~Akan merepotkan~~.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Namun, yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Seringkali berpikir yang penting enak, kalori belakangan.

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. =Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan. “Sebab kamu sudah terlalu manis”, kata dia *gitu kan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan lebih cepat naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-*chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan *mager* saja. Jadi simpanan ditubuhmu ada dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah lebih dari 500 kalori. haha.

Salam,  
Listhia H. Rahman

*Sumber:* [*https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1*](https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1)